


令和4年度 11月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名 	赤			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	骨	体	子	を	熱	力	の	
		も	と	に	な	る	も	の			
1 火	りよくちやパン くろまめきなこクリーム	(きなこ 乳)			茶	☺ 11月1日は「静岡市 お茶の日」 ☺			パン (植物油 加工油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 粉末水あめ)	843kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳									
	だいちとウインナーのトマトに	大豆 ウインナー チーズ			玉ねぎ にんじん トマト グリンピース			油 じゃがいも 三温糖	32.5%		
	ひじきともやしのサラダ	ひじき			もやし とうもろこし			ごま	2.7g		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			バナナ (りんご)						
2 水	ごはん							米	717kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.2g		
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ みそ			玉ねぎ パセリ			マヨネーズ	26.6%		
	もやしのさっぱりサラダ				もやし 小松菜 にんじん			三温糖 ごま油 ごま	2.8g		
	きりぼしだいこんのみそしる	油揚げ みそ わかめ			玉ねぎ 切り干し大根						
3 木	 文化の日										
4 金	ごはん							米	871kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳			◎ 11月のテーマ食材「れんこん」を使った献立 ◎				30.8g		
	とうふでんがく	豆腐 みそ								三温糖 ごま	26.8%
	れんこんのごもくきんぴら	豚肉 昆布			れんこん にんじん こんにゃく			ごま油 ごま	2.9g		
	きのこのかきたまじる	卵			しめじ えのき まいたけ 葉ねぎ			片栗粉			
だいがくいも							さつまいも 油 三温糖 ごま				
5 土	 学習発表会										
7 月	 振替休業日										
 弁当の日 ☺ 5日は給食がありません。 弁当を持ってきてください。											
8 火	しらすごはん	しらす						米	737kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.3g		
	たまごのカップやき	卵 豚肉 鶏肉 ひじき			玉ねぎ にんじん グリンピース			三温糖	23.8%		
	ちんげんさいともやしのおかかあえ	かつお節			もやし チンゲン菜 にんじん				3.9g		
	キャベツとごぼうのみそしる	みそ 油揚げ			キャベツ ごぼう 葉ねぎ						
9 水	ごはん							米	790kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳							26.2g		
	くろはんぺんのいそべあげ	黒はんぺん 青のり						油 小麦粉	27.7%		
	きりぼしだいこんサラダ	ツナ			切り干し大根 ほうれん草 にんじん			マヨネーズ	2.8g		
	とうふときのこのみそしる	豆腐 みそ			なめこ エリンギ えのき 葉ねぎ						
10 木	むぎごはん							米 麦	866kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳			◎ 11月のテーマ食材「れんこん」を使った献立 ◎				34.9g		
	れんこんいりマーボーどうふ	豚肉 豚レバー みそ 豆腐						にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ためのこ れんこん 葉ねぎ		ごま油 三温糖 片栗粉	28.7%
	てづくりシューマイ	豚肉			しょうが キャベツ			焼売の皮 三温糖 ごま油 片栗粉	3.2g		
	ちゅうかあえ				にんじん 小松菜 もやし			ごま油 三温糖 ごま			
11 金	ごはん							米	712kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳			☺ 11月11日は「鮭の日」 ☺ 「鮭」という字に「十一」が2回出てきます				31.3g		
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ						しょうが ねぎ		ごま油 ごま	19.9%
	おからのごもくに	油揚げ おから 枝豆			しいたけ にんじん こんにゃく			三温糖	3.1g		
	さといものみそしる	みそ			はくさい 葉ねぎ			里芋			
14 月	ごはん							米	803kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.1g		
	さばのこうみやき	鯖			しょうが にんにく ニラ			三温糖 ごま ごま油	31.3%		
	ひじきのマリネ	ひじき チーズ 枝豆			にんじん			グレープシードオイル 三温糖	3.0g		
	かぼちゃのみそしる	みそ			玉ねぎ かぼちゃ						
15 火	ちらしずし	ひじき 枝豆 油揚げ			にんじん とうもろこし			米 三温糖 ごま	748kcal		
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.2g		
	とりのごまソース	鶏肉 みそ						三温糖 ごま	27.1%		
	れんこんのごまサラダ				れんこん 小松菜 にんじん			ごま	3.8g		
	ふじさんなるとのすましじる	豆腐 なると わかめ			三つ葉						

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分											
		血	肉	骨	の	体	の		調	子	を	熱	の	力	の	も	と	に	な
16 水	むぎごはん							米 麦	726kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							23.6g										
	いわしのしょうがに	(いわし)		(しょうが)		(砂糖)			25.0%										
	キャベツとこまつなごまみそあえ	みそ	小松菜	キャベツ	にんじん	三温糖	ごま		2.3g										
	さつまいもとこんさいのみそしる	豆腐	みそ	にんじん	大根	ごぼう	葉ねぎ	さつまいも											
17 木	ごはん							米	757kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.3g										
	れんこんのシャキシャキつくね	鶏肉	みそ	しょうが	れんこん	ねぎ	葉ねぎ	油	片栗粉	ごま油	25.0%								
	だいずのごもくに	大豆	昆布	しいたけ	にんじん	こんにゃく		三温糖		2.7g									
	もやしとニラのみそしる	みそ		ニラ	もやし														
18 金	ごはん							米	780kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							26.4g										
	かみかみドライカレー	豚肉	大豆	豚レバー	にんにく	しょうが	玉ねぎ	ごぼう	レーズン	トマト	ピーマン	油	カレーウ	小麦粉	24.9%				
	きりぼしだいこんのごまみそあえ				切り干し大根	小松菜	にんじん	三温糖	ごま	1.9g									
21 月	ソフトめん							ソフトめん	834kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.3g										
	ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく	しょうが	玉ねぎ	にんじん	マッシュルーム	トマト	グレープシードオイル	小麦粉	三温糖	32.8%						
	かぶのサラダ	ツナ		かぶ	小松菜	にんじん		グレープシードオイル		2.3g									
	てづくりスイートポテト							さつまいも	バター	上白糖	生クリーム	はちみつ							
22 火	ごはん							米	802kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.8g										
	とりとレバーのあまからあえ	鶏肉	(鶏レバー)	にんにく	しょうが	(しょうが)		片栗粉	油	三温糖	(でん粉)	26.7%							
	レタスのシャキシャキあおのりあえ	青のり		レタス	もやし	にんじん				3.4g									
	だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ	みそ	大根	ほうれん草														
23 水	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">勤労感謝の日</h2> </div>																		
24 木	ごはん							米	714kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							32.8g										
	さわらのてりやき	さわら		しょうが				ごま	20.6%										
	かきとこまつなのしらあえ	豆腐	みそ	しいたけ	にんじん	柿	小松菜	ごま	三温糖	2.5g									
	おすいもの	かまぼこ		大根	にんじん	みつ葉		里芋											
25 金	ごはん							米	761kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.6g										
	わふうミートローフ	豚肉	豆腐	卵	みそ	しょうが	玉ねぎ	にんじん	油	パン粉	三温糖	片栗粉	28.3%						
	ちんげんさいともやしのおひたし	かつお節		もやし	チンゲン菜	とうもろこし				2.8g									
	なまあげとキャベツのみそしる	生揚げ	みそ	キャベツ	葉ねぎ														
28 月	しょくパン いちごジャム			(いちご)				パン (水あめ 砂糖)	775kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.9g										
	やしししゃも			ししゃも					31.0%										
	ポテトサラダ			キャベツ	にんじん			マヨネーズ	じゃがいも	3.7g									
	やさいたつぷりスープ			玉ねぎ	にんじん	はくさい													
	りんご			りんご															
29 火	ごはん							米	819kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.9g										
	ひじきいりまつかぜやき	鶏肉	ひじき	みそ	ねぎ	にんじん	しょうが	パン粉	三温糖	ごま	30.3%								
	ごぼうとえだまめのサラダ	枝豆		ごぼう	にんじん			三温糖	マヨネーズ	ごま	3.0g								
	もやしとわかめのみそしる	油揚げ	わかめ	みそ	もやし	葉ねぎ													
30 水	ごはん							米	719kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							26.6g										
	なまあげのおろしがけ	生揚げ		だいこん	葉ねぎ			三温糖		24.9%									
	ごもくきんぴら	さつまいも	揚げ	ごぼう	にんじん	れんこん	こんにゃく	さやいんげん	油	三温糖	ごま	3.1g							
	あさりのみそしる	みそ	あさり	玉ねぎ	えのき	ほうれん草													

簡単！
噛みごたえアップ術

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子供の頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方が噛む回数が多くなり、焼くと、さらに噛み応えが出てきます。

